

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 210 «ЛАДУШКИ»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ**

ПРИНЯТА:

На заседании педагогического совета № 1
МАОУ детского сада № 210 «Ладушки»
Протокол № 1 от 31.08.2017г



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАОУ
детским садом № 210 «Ладушки»
С. О. Андрианова
Приказ № 175-сд от 31.08.2017г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ «ЗДОРОВЯЧОК» (РАЗВИВАЮЩАЯ ГИМНАСТИКА)**

**Возраст обучающихся: 2-3 лет
Срок реализации программы: 1 год**

**Автор – составитель:
Валентина Алексеевна Иванкова,
инструктор по физической культуре**

Тольятти, 2017

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа дошкольного образования «Здоровячок» направлена на физическое развитие детей 2-3 лет. Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов. Все без исключений понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закаливать свой организм, делать зарядку. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. Привычку у ребенка быть здоровым и духовно и физически надо прививать с детства, чтоб у него в будущем формировался положительный образ здорового человека.

Новизна данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: формирование основы физического и психологического здоровья дошкольников; создание особого осознанного отношения детей к собственному здоровью.

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Данная программа актуальна для детского сада, так как она разработана в соответствии с целями и задачами детского сада: воспитание нравственно, духовно и физически здорового человека.

Педагогическая целесообразность программы «Здоровячок» состоит в создании оптимальных условий для индивидуального физического развития ребенка, формирования у детей потребности в ежедневной двигательной активности. Обучение движениям - воспитательный процесс, поэтому во время занятий полезно не только приучать детей активно выполнять задание, но и развивать выдержку, сильную самостоятельность, умение слышать и выполнять указание воспитателя, соблюдать правила игры.

Цель программы

- охранять и укреплять здоровье ребенка, поддерживать у него бодрое, жизнерадостное настроение;
- воспитывать интерес к доступным видам двигательной деятельности;
- формировать основы физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях.

Задачи

Приучать к правильному восприятию звуковых и зрительных сигналов и быстроте реакций на них, а также к самостоятельности.

- Совершенствовать пространственную ориентировку детей.
- Способствовать формированию положительных эмоций.

Отличительные особенности

Данная программа отличается от других программ тем, что проводятся оздоровительные интегрированные занятия, направленные на профилактику нарушений опорно - двигательного аппарата, зрения у детей и повышение резистентности организма.

Возраст детей участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы 2-3 лет. Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье.

Программа рассчитана на 32 занятия.

Формы и режим занятий.

Программа предусматривает проведение занятий с детьми в групповой форме, применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Продолжительность занятий составляет один академический час в неделю (15 минут) в соответствии с требованиями СанПиН.

Прогнозируемый (ожидаемый) результат:

Воспитание здорового во всех отношениях человека. Занятия по программе «Здоровячок» закалят и укрепят физическое и психическое здоровье детей, повысят работоспособность детей.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- снижение уровня заболеваемости детей;
- участие детей в соревнованиях;
- умение использовать полученные знания и сформированные умения в изменяющихся условиях обучения.

Календарно – тематический план (для детей 2-3 лет)

Месяц	Учебная неделя	Тема	Количество часов
Октябрь	1-2	Мишка ползает	2 часа
	3-4	Кукла спряталась	2 часа
	5	Весёлые обезьянки	1 час
Ноябрь	1-2	Весёлые обезьянки	2 часа
	3-4	Прокати мяч	2 часа
Декабрь	1-2	Белочки играют с шишками	2 часа
	3-4	Кенгурята	1 час
Январь	1-2	Зайки прыгают	2 часа
	3-4	Птички в гнёздышках	1 час
Февраль	1-2	Догоните меня	2 часа
	3-4	Наши ножки ходят по дорожке	2 часа
Март	1-2	Достанем солнышко	2 часа
	3-4	Кошечки идут	2 часа
Апрель	1-2	Наш весёлый звонкий мяч	2 часа
	3-4	Прыгай как воробышек	2 часа
	5	Жучки барахтаются	1 час
май	1-2	Жучки барахтаются	2 часа
	3-4	Поиграем на лужайке	2 часа
Итого:			32

Содержание программы

Тема «Мишка ползает» развивать умение ползать, ходить и бегать, меняя направление на определённый сигнал.

Тема «Кукла спряталась»

Чередование ходьбы и бега между стульями, следить, чтобы дети не задевали друг друга и не наталкивались на стулья

Тема «Весёлые обезьянки»

учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, умение реагировать на сигнал.

Тема «Прокати мяч»

Учить катать мяч, сидя на ковре рядом друг с другом, воспитатель показывает, как энергичным толчком прокатить мяч. каждый ребёнок проталкивает мяч индивидуально.

Тема «Белочки играют с шишками»

Метание вдаль правой и левой рукой, дети выполняют все одновременно по 2-3 каждой рукой. Затем дети бегут за шишкой, возвращаются на своё место и вновь бросают.

Тема «Кенгурята»

Прыжки в длину с места через две параллельные верёвки. Малыши прыгают все одновременно по сигналу 4-5 раз. Чтобы дети стояли свободно и заняли правильное исходное положение.

Тема «Зайки прыгают»

Прыжки в длину с места на двух ногах. Задание выполняют все дети одновременно по 5-6 раз. Особое внимание надо обратить на мягкое приземление на две ноги.

Тема: «**Птички в гнёздышках**». Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал.

Тема «Догоните меня»

Способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть.

Тема «Витамины и полезные продукты».

Условия для полноценного развития здорового человека. Влияние нехватки микроэлементов и витаминов в растущем организме. Польза витаминов, значение для здоровья человека.

Тема «Наши ножки ходят по дорожке»

Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом 2-3 раза. предлагать детям самостоятельно подниматься и сходиться со скамейке, идти свободным шагом.

Тема «Достанем солнышко»

Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара, который находится выше поднятой руки ребёнка на 10-12 см. Дети выполняют задание по одному. прыгают 1-2 раза.

Тема: « Кошечки идут»

Повторить ходьбу на четвереньках. Способствовать развитию координаций движений.

Тема «Будем видеть хорошо».

Понимание того, что все вокруг мы видим благодаря зрению (глаза помогают различать предметы по величине, форме, цвету, пространственному расположению).

Тема: « Наш весёлый звонкий мяч».

Учить бросать и ловить мяч

Тема: « Прыгай как воробышек»

Совершенствовать прыжок в длину с места, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Литература:

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
2. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
3. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
4. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей.
5. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.